**Linha Temática: Consciência, Autoconhecimento e Espiritualidade**

**AUTOCONHECIMENTO:** COMO BASE PARA A FELICIDADE PLENA DO SER HUMANO.

NASCIMENTO, Romilda de Carvalho dos Santos[[1]](#footnote-1)

SILVÉRIO, Ismael de Sousa[[2]](#footnote-2)

BARRETO, Renata Souza ³

A felicidade é tocada pelo autoconhecimento, este que é o descobrir de si mesmo e que possibilita ao Ser Humano a sintonia com sua verdadeira essência, alcançada por meio do despertamento da consciência, com a prática de exercícios de conectividade, tais como respiração, reflexão, meditação e contemplação. Dessa maneira esse Ser Humano poderá ouvir a voz do espírito, conduzindo-o para o caminho abreviado da evolução humana. Pois o autoconhecimento confere ao ser humano o aprendizado de lições importantes, como a capacidade de reconhecer e discernir malefícios e benefícios para solucionar conflitos internos e externos, ajudando-o a viver melhor a cada momento. O autoconhecimento promove o equilíbrio do indivíduo, o desenvolvimento de suas habilidades, potencialidades, a percepção de si mesmo e de suas emoções, possibilitando que o mesmo seja coerente como seu sentir, pensar e agir. Esta pesquisa tem como objetivo geral refletir sobre o autoconhecimento como base que propicia ao ser humano a busca pela sua interioridade e a reflexão de suas ações para a felicidade. Questiona: O que de fato contribui para a felicidade do ser humano em nossos dias? A metodologia adotada foi qualitativa, com revisão bibliográfica. A fundamentação teórica está sustentada em autores como Aristóteles (1991), Barreto (2005), Dalai Lama e Cutler (2000), Goleman (1995), Eckhart Toller (1997) e Torres (2015a, 2015b). Os resultados que evidenciamos foi que quando o Ser Humano vive espiritualmente, ou seja, vive buscando entrar em contato com o seu EU interior, prestando atenção a si mesmo, e vigiando-se de maneira inteligente, e atenta ele alcança seus objetivos e compreende o caminho da verdadeira sabedoria e felicidade, através de uma tomada de consciência, que o permita se desprender das exterioridades, vivendo o momento presente, gerenciando bem suas emoções, para conhecer a sua verdadeira vontade, e se relacionar melhor consigo mesmo, e com seu semelhante. Sendo, portanto, criador de sua própria realidade; agindo de forma correta através de atitudes virtuosas e de valores que o conduzam para felicidade plena.

**PALAVRAS CHAVE:** Autoconhecimento. Ser Humano. Felicidade.

**Referências**

ARISTOTELES. **Ética a Nicômaco.** Trad. Mario Gama Kury. 4. ed. Brasíliag: UNB, 2001.

BARRETO, Maribel. **O papel da consciência em face os desafios atuais da educação**. Salvador: Sathyarte, 2005.

DALAI LAMA. CUTLER, Howard C. **A arte da felicidade:** um manual para a vida. ; Trad. Waldéa Barrellos. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional:** a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Trad. Marcos Santarrita. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

TOLLE, Eckhart. **O poder do Agora**: um guia para iluminação espiritual. Trad. Iva Correia Lima. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.

TORRES, Clérisson. O autoconhecimento como método específico na busca de nosso centro. In: COSTA. Jair Tércio Cunha. **Ensaios sobre autoconhecimento.** Salvador: Sathyarte, 2015a.

\_\_\_\_\_\_. O sentir e os sentimentos humanos. In: COSTA. Jair Tércio Cunha. **Ensaios sobre autoconhecimento.** Salvador: Sathyarte, 2015b.

1. Graduada em Licenciatura em Pedagogia pelo Instituto Superior de Educação Ocidemnte – ISEO. Estudante de Psicopedagogia (ISEO). E-mail: [romildacarvalho73@hotmail.com](mailto:romildacarvalho73@hotmail.com). [↑](#footnote-ref-1)
2. Professor orientador. Graduado em Filosofia pela Faculdade Batista Brasileira (2008), Especialista em Consciência e Educação pelo Instituto Superior de Educação Ocidemnte (2010). E-mail: [ismaelsilverio@gmail.com](mailto:ismaelsilverio@gmail.com).

   ³ Professora orientadora. Mestre em Modelagem Computacional e Tecnologia Industrial (PPGMCTI) SENAI-CIMATEC (2016-2018). Graduada em Pedagogia pela Universidade do Estado da Bahia (2011-2015). Graduada em Educação Física Licenciatura pela União Metropolitana de Educação e Cultura (2009-2011). Professora de Capoeira (2003 - Atual). Tem experiência na área de Educação; Ciência das Redes Complexas e Capoeira do Autoconhecimento. E -mail: [renatasouzabarreto@gmail.com](mailto:renatasouzabarreto@gmail.com). [↑](#footnote-ref-2)